

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I mendeskripsikan latar belakang permasalahan penelitian mengenai variabel yang diteliti yaitu *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar *peserta didik* kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandung tahun ajaran 2020-2021 yang akan dikembangkan melalui program bimbingan dan konseling.

1.1.Latar Belakang Penelitian

Kesadaran penuh (*mindfulness*) merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memerhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu, yang selanjutnya dalam penelitian ini disebut sebagai *mindfulness*. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut, (Maharani, 2013 hlm. 153). *Mindfulness* juga merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptatif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya.

Mindfulness memiliki hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik peserta didik, dimana semakin tinggi *mindfulness* seseorang maka akan semakin tinggi pula pencapaian akademik yang akan di raih. (Zanipoor dkk, 2016). *Mindfulness* dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan, lebih fokus, mampu berpikir dengan cara yang lebih inovatif, menggunakan pengetahuan yang ada secara lebih efektif, meningkatkan daya ingat, meningkatkan perencanaan, mampu memecahkan masalah, dan meningkatkan kemampuan berpikir. Manfaat dari *mindfulness* terhadap pendidikan tidak terletak dalam meningkatkan nilai ujian, tetapi *mindfulness* dapat membantu peserta didik dalam mengatasi beberapa masalah, seperti motivasi peserta didik terhadap keterlibatannya di dalam kelas, fleksibilitasnya dalam berpikir, kemampuan untuk berpikir kritis dan kreatif, dan mengembangkan kepribadian dalam belajar (Yuliana, 2017).

Mindfulness berdampak positif bagi remaja. Masalah-masalah remaja dapat teratasi melalui peningkatan kesejahteraan hidup, kepercayaan diri, ketenangan yang tinggi, santai, pengaturan diri dan kesadaran, serta berkurangnya rasa takut, kecemasan, distress, serta perilaku buruk dan reaktif (Weare, 2012). Melalui *mindfulness*, remaja akan memiliki penyesuaian yang lebih baik di sekolah (Rodriguez-Ledo, 2018). Penerapan *mindfulness* dalam layanan BK di sekolah dapat meningkatkan potensi, merasa memiliki kekuatan, mengembangkan hubungan interpersonal, dan pengalaman yang lebih intens pada pencapaian prestasi di kelas; mencegah dan memediasi hal-hal yang berhubungan dengan sosial, emosional dan akademis; serta melatih keterampilan peserta didik untuk sukses dalam akademik dan interpersonal (Tadlock-Marlo, 2011). Oleh karena itu, *mindfulness* memiliki peranan dalam pencapaian prestasi peserta didik, dan hal ini jadi perhatian untuk implementasi *mindfulness* dalam ranah pendidikan pada remaja di SMP.

Salah satu hal yang penting dalam masa remaja yaitu pencapaian prestasi belajar. Beberapa peserta didik pada usia remaja awal seringkali mengalami kesulitan dalam mencapai prestasinya (Jahja, 2011, hlm. 236). Salah satu upaya untuk memaksimalkan pencapaian prestasi belajarnya dengan meningkatkan *mindfulness* peserta didik, hal tersebut dapat menjadi sarana untuk mencapai perkembangan yang optimal. *Mindfulness* berkontribusi untuk mengembangkan kognitif dan keterampilan performa remaja untuk lebih fokus, siap sedia di segala situasi dengan perspektif jernih, menggunakan pengetahuan yang dimilikinya dengan efektif, dan memberikan perhatian (Weare, 2012).

Penelitian oleh Bauer et al (2006) menemukan bahwa di negara-negara berkembang peserta didik memiliki tingkat kelelahan emosi (*burnout*) yang tinggi. Kondisi penuh tekanan ini disebabkan tingginya target yang harus dipenuhi peserta didik tersebut baik dari guru, orangtua, sekolah, hingga pemerintah, namun tidak dibarengi dengan kesejahteraan diri yang memadai. (Listyarti, 2012 hlm 16). Tingginya tekanan tersebut pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi peserta didik. Untuk itu diperlukan kondisi yang *mindful*, agar perilaku peserta didik yang impulsif dapat di kontrol dan rekasi emosi yang reaktif dapat dikurangi (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008).

Beberapa riset lainnya memperkuat pernyataan-pernyataan yang telah dipaparkan, sebagai contoh, Baer, et. al (2006) mengungkapkan bahwa *mindfulness* ditemukan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian dari Bluth & Blanton (2014) juga menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah (Savitri, 2017 hlm 47). Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan oleh Baer & Carnody (2008) menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* menentukan apakah peserta didik menjadi lebih *mindful* dari waktu ke waktu dan lebih menerima setiap peristiwa yang terjadi secara lebih positif (Baer & Carnody, 2008). Tingkat *mindfulness* yang tinggi, dapat membantu peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, pencapaian prestasi akademik, dan mengembangkan hubungan dengan teman sebaya (Broderick & Metz, 2009). *Mindfulness* juga memiliki peranan etika di dalam kelas, diantaranya meningkatkan empati, penerimaan, dan memiliki sikap toleransi antar sesama (Waskito, 2019 hlm 118)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dalam Mata Kuliah Seminar Bimbingan dan Konseling Remaja yang didapatkan mengenai gambaran *mindfulness* pada peserta didik kelas VII F di SMP Negeri 26 Bandung, melalui penyebaran instrumen *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (CAMS-R) yang terdiri dari dua kategori, yaitu tinggi dan rendah, dan hasilnya menunjukkan bahwa 60% dengan jumlah 19 dari 32 peserta didik memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, dan 40 % dengan jumlah 13 dari 32 peserta didik memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Hal ini berarti mereka masih belum memiliki kesadaran atas peristiwa yang sedang sedang terjadi, belum memiliki kemampuan dalam memusatkan perhatian terhadap setiap peristiwa, belum memiliki penerimaan setiap peristiwa yang sedang terjadi, dan belum bisa berfokus pada peristiwa disini dan saat ini. Hal ini juga sejalan dengan apa yang telah peneliti amati secara langsung selama kegiatan PPL (Program Praktik Lapangan) yang berlangsung selama tiga bulan. Peneliti tertarik melakukan penelitian kepada seluruh peserta didik kelas VIII, dengan aspek perkembangan yang sama dengan Kelas VII namun pada tingkat yang lebih tinggi.

Sejalan dengan paparan yang telah dijelaskan, peneliti melakukan penelitian mengenai profil *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik yang diperoleh berdasarkan hasil nilai raport peserta didik semester genap pada jenjang Sekolah Menengah Pertama yang sejalan dengan tujuan bimbingan dan konseling yang tertera dalam penataan Pendidikan professional konselor dan layanan BK dalam jalur Pendidikan formal (2008) yaitu membantu peserta didik (konseli) agar mampu menyadari dan memahami diri dan lingkungannya, mengembangkan potensinya seoptimal mungkin, mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya, dan mengaktualisasikan dirinya secara bertanggung jawab. Dimana nantinya peserta didik mampu mengembangkan potensinya secara optimal yang dapat menunjang kehidupannya dan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan judul “Profil *Mindfulness* dan pencapaian Prestasi Belajar peserta didik di SMP Negeri 26 Bandung (Studi Deskriptif terhadap peserta didik Kelas VIII di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021)”.

1.2.Rumusan masalah penelitian

Pentingnya penelitian mengenai profil *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik di SMP Negeri 26 Bandung ditunjukkan dengan adanya indikasi rendahnya tingkat *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMPN 26 Bandung yang berpengaruh pula terhadap rendahnya pencapaian prestasi belajar yang diperoleh berdasarkan nilai raport. Hal ini ditandai dengan adanya beberapa peserta didik yang memiliki pencapaian prestasi belajar rendah cenderung bersikap tidak peduli dengan proses dan hasil belajar, sulit fokus ketika sedang berada di dalam kelas, dan sulit dalam menangkap dan menerima informasi yang diberikan khususnya ketika proses pembelajaran berlangsung.

Olivia (2011) menyatakan bahwa puncak dari hasil belajar peserta didik adalah pencapaian prestasi belajar yang diperoleh dari hasil belajar peserta didik terhadap tujuan belajar yang telah ditetapkan. Prestasi belajar yang memuaskan dapat diraih dengan adanya faktor dari diri sendiri seperti belajar dengan teratur. Individu yang sepenuhnya mampu mengenal dirinya dengan baik, sehingga ia dapat memprediksi

tingkat kemampuannya menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki *mindfulness* yang baik.

Masalah pokok penelitian ini adalah seperti apa gambaran umum *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik serta bagaimana kontribusi *mindfulness* terhadap pencapaian prestasi belajar peserta didik yang ditujukan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar terhadap peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung. Secara operasional rumusan masalah penelitian tersebut dapat dijabarkan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1. Seperti apa gambaran *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung?
- 1.2.2. Seperti apa gambaran setiap aspek *mindfulness* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung?
- 1.2.3. Seperti apa pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung?
- 1.2.4. Seberapa besar kontribusi *mindfulness* terhadap prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung?
- 1.2.5. Seperti apa rancangan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian secara umum menjawab rumusan masalah yaitu untuk mengetahui Profil *Mindfulness* dan Pencapaian Prestasi Belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung.

Adapun tujuan penelitian secara khusus mengacu pada rumusan masalah sebagaimana yang dikemukakan pada bagian sebelumnya, yaitu:

- 1.3.1. Gambaran *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung
- 1.3.2. Gambaran setiap aspek *mindfulness* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung
- 1.3.3. Hasil pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung

1.3.4. Kontribusi *mindfulness* terhadap prestasi belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung

1.3.5. Rancangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *mindfulness* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat dari hasil penelitian ditinjau dari manfaat teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengayaan teori dalam bidang bimbingan dan konseling serta dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa maupun sivitas akademika utamanya berkenaan dengan urgensi *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya.

1.4.2. Manfaat praktis

a) Bagi guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam rancangan program sekolah yang mendukung peningkatan sikap *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik; penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pentingnya *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar bagi peserta didik sehingga guru BK dapat memberikan layanan yang tepat bagi peserta didik.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk melakukan penelitian, juga sebagai pembanding untuk penelitian selanjutnya.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi memberikan gambaran mengenai urutan penulisan dan keterkaitan antara bab satu dengan bab lainnya, yang disusun dalam kerangka utuh skripsi sebagai berikut.

BAB I memaparkan Pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Teori yang menyajikan teori yang relevan sebagai landasan dilakukannya penelitian, terdiri dari konsep *mindfulness*, konsep pencapaian prestasi belajar, konsep program bimbingan dan konseling, penelitian terdahulu, dan posisi penelitian..

BAB III Metode Penelitian. BAB ini menjabarkan rinci tentang prosedur penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengembangan instrument penelitian, uji kelayakan instrument dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan terdiri dari dua hal utama, yakni pengolahan atau analisis data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan kedua ialah pembahasan atau analisis temuan.

BAB V Simpulan, dan Rekomendasi menyajikan penafsiran pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Kemudian dilengkapi dengan daftar pustaka dan lampiran-lampiran.